



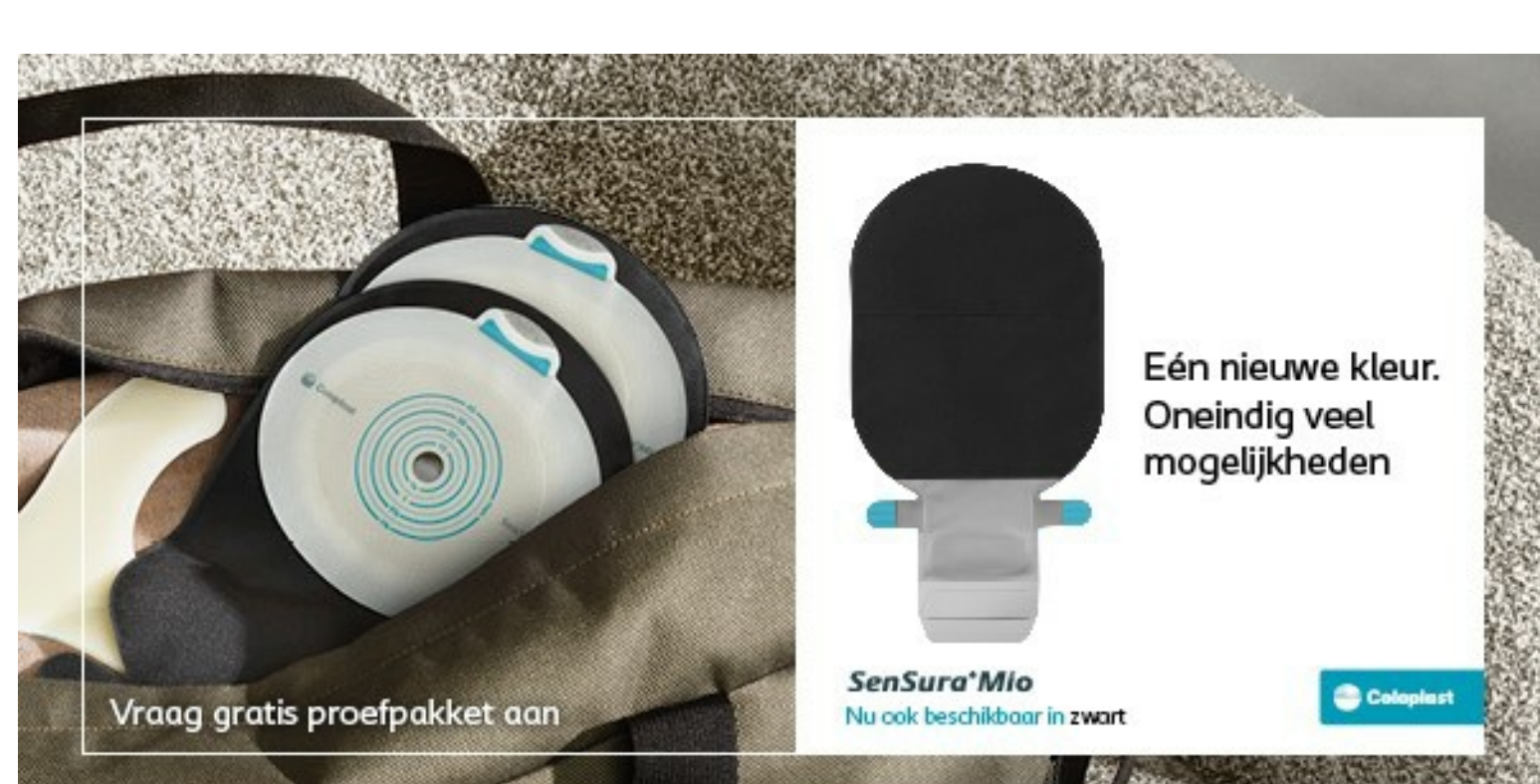
## Zorgverzekering 2025 – kies met zorg

Premies, restitutiepolissen en vergoedingen. Het is weer tijd om na te denken over je zorgverzekering. Welke veranderingen in je zorgverzekering hebben voor jou als stoma- of pouchdrager gevolgen? Hoe hoog is de verwachte zorgpremie komend jaar en hoeveel bedraagt het verplichte eigen risico? Tot 31 december kun je nog overstappen. Heb jij al een keuze gemaakt?

We zetten een aantal belangrijke punten voor je op een rijtje. Wist je bijvoorbeeld dat sommige zorgverzekeraars (een deel van) de lidmaatschapskosten van de Stomavereniging vergoeden vanuit de aanvullende verzekering? En dat onze Sterk met Stoma-coaching ook door de meeste verzekeraars geheel of gedeeltelijk vergoed wordt?

[Zo kies je jouw zorgverzekering met zorg](#)

Advertentie



**'Alles werd lichter na mijn stoma'**  
 'Ik was anders dan leeftijdgenoten. Altijd bezig met mijn lichaam, de ziekte, altijd de zorg dat het erger zou worden.' Vanaf haar vijftiende heeft Sarah colitis ulcerosa. 'Na de diagnose is de dikke darm verwijderd en kreeg ik een pouch, maar ik bleef veel pijn houden. Ik leefde doorlopend met pijn en angst voor de toekomst. Op gegeven moment trok ik het gewoon niet meer en heb ik voor een stoma gekozen. Voor mij betekende dit een nieuw begin.'

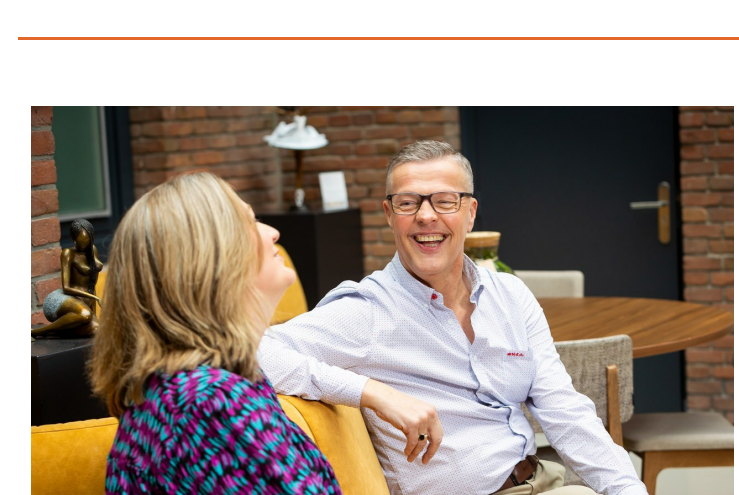
[Lees hier het interview met Sarah verder](#)



**Onderzoek naar jouw beleving**  
 Stomadragers geven hun leven gemiddeld een 7,7. Dat blijkt uit onderzoek naar de beleving van bijna 1500 stomadragers, uitgevoerd door Hollister en de Stomavereniging. Stomadragers die geen last hebben van complicaties geven hun leven een mooi cijfer, namelijk een 7,9. Helaas kampt 31% wél met problemen, zoals huidproblemen, opbollende zakjes en jeuk. Voor hen ligt de score een stuk lager: een 7,1. Hoe kunnen we deze score verbeteren?

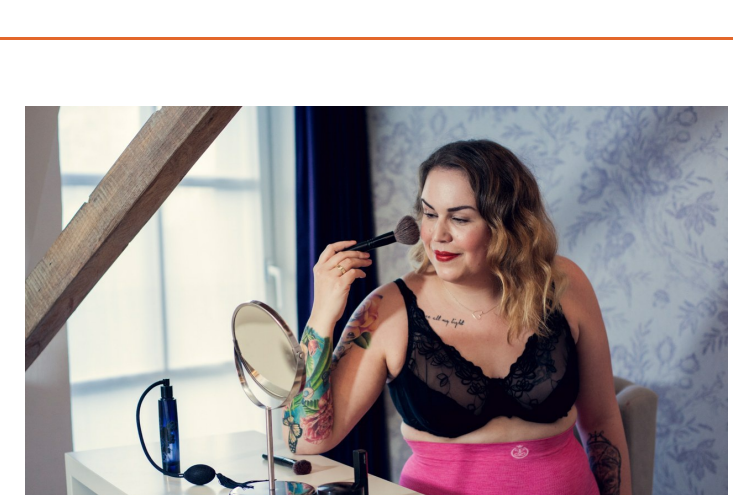
[Bekijk hier alle resultaten uit het onderzoek](#)

Advertentie



**Bedankt vrijwilligers!**  
 Op 7 december was het Nationale Vrijwilligersdag. Een dag waarop we de fantastische vrijwilligers van de Stomavereniging extra in het zonnetje willen zetten. Zonder dit netwerk van meer dan 150 enthousiaste vrijwilligers kunnen wij niet bestaan.

Ook in deze nieuwsbrief willen wij jullie graag nog even bedanken voor het afgelopen jaar. Jullie inzet betekent enorm veel voor ons, jullie zijn goud waard!



**Winkel met 10% korting**  
 Ben je nog geen lid van de Stomavereniging? Dan is dit hét moment om je in te schrijven. Als lid profiteer je namelijk van exclusieve korting bij onze partners, waaronder BellaWear. Stomadraagster Kelly richtte in 2014 BellaWear op, een merk speciaal voor stomadragers. In haar webshop vind je lingerie, ondergoed en badmode waarin je je zelfzeker en comfortabel voelt én die je extra steun geven.

[Leuk, ik word lid!](#)

Advertentie



Mede dankzij jullie hebben we er als Stomavereniging een prachtig jaar van gemaakt. Samen hebben we veel voor elkaar gekregen om het leven van stoma- en pouchdragers beter te maken. Laten we er weer een schitterend 2025 van maken!

Wij wensen je een hele fijne kerst en een mooie jaarwisseling!